OLÜMPIAVÕITJA ETTEVALMISTUSEST : M.EMMONS

*Erialakirjanduse analüüs ja pedagoogilised vaatlused võistlustel ja treeningutel lubavad maailma tipptreeneritel teha järeldusi, et välismaa laskurid pööravad suurt tähelepanu oma füüsilisele ettevalmistusele. Seda peab väga tähtsaks ettevalmistuse osaks ka olümpiavõitja Matthew Emmons (USA), kes kirjutab järgmist :*

„Nagu mulle jutustas treener, et kui ta 1959 aastal koondvõistkonda võeti, siis oli ainsaks füüsiliseks koormuseks relvakasti viimine autost lasketiiru. Aga juba 1961 aastal nad alustasid treeninguid 15 – 20 minutilise sörgiga. Hiljem tulid ettevalmistusse veel spordimängud ja erinevad võimlemisharjutused. USA olümpiakoondise treeningutel 1968 aastal oli iga päev kavas 2 miili ( ligikaudu 3200 m) jooks üsna heas tempos, 15 minuti tasemel.

Eriti innukalt teevad USA laskurid füüsilist treeningut viimastel aastatel. Võimlemise ja jõuharjutuste kõrval on endiselt kavas sörkjooks, ujumine ning jalgratas. Ning tennis ja lauatennis soodustavad koordinatsioonivõime arengut.

Ka Euroopa laskurid võtavad füüsilist ettevalmistust tõsiselt. Saksamaa koondislased võimlevad regulaarselt ning jooksevad. Nende treenerid näevad füüsilises ettevalmistuses edu vundamenti laskmises. Ettevalmistusperioodi algusest, jaanuarist alates teevad sakslased treeningutel erinevaid füüsilisi harjutusi nind teisi spordialasid. Sealjuures füüsiline ettevalmistus jaguneb kolmeks erinevaks suunaks : üldiseks lihastesüsteemi arendamiseks (erinevad võimlemis- ja jõuharjutused), erialaseks lihaste ettevalmistamiseks (harjutused, mis lähenevad laskeasenditele) ning siseorganite arendamiseks (sörk, ujumine, suusatamine, jalgratas jt.). Laskmises pole vaja kiiruslikke omadusi, küll aga vastupidavust. Saksamaa spetsialistid soovitavad veel isomeetrilisi harjutusi. Nad peavad vajalikuks, et füüsiline ettevalmistus toimuks viiel päeval nädalas. See on norm , mis peab kindlustama laskuri piisava ettevalmistuse. Kui teha vähem, siis on lihastel raske harjuda koormustega ning progress aeglustub.

*Ka Rein Horn käis mitu korda nädalas jooksmas, sest ta tahtis häid tulemusi saavutada, eriti aga püstiasendis.*

*Tõlge ja kommentaarid* *: J.Talu*